



PREPARA'T LA TEVA AMANIDA

- 1.-Posa una bona base de verdures, fulles d'enciam , brots tendres i hortalisses de tots colors.
- 2.-Afegeix alguna font de proteïna: tonyina, sardines, seitons en vinagre, anxoves, bacallà esqueixat, salmó, gambetes, ou dur, pit de pollastre, pernil, formatge, llegums.
- 3.-Inclou algun cereal (pasta, arròs, quinoa, cuscús, mill, crostons de pa...) o tubercle (patata, moniato) . La quantitat anirà en funció de la teva activitat física.
- 4.-Decora amb altres ingredients (fruita fresca, advocat, olives de qualitat, fruits secs i fruita seca, llavors (xia, sèsam, pipes de carbassa i girasol...)
- 5.-Per últim afegeix un bon amaniment: Oli d'oliva extra verge, vinagre, herbes aromàtiques i espècies (orenga, alfàbrega...) , mostassa, mel, llimona.

EXEMPLES D'AMANIDES PER DUR DE "TUPPER"

- 1.- Enciam de fulla de roure, pastanaga, remolatxa, olives, blat de moro , tonyina, daus de patata i vinagreta amb mostassa.
- 2.-Enciam, ruca, ceba tendra, pebrot, tomàquet, lleties i vinagreta amb trossets d'anxoves.
- 3.-Espinacs frescos, daus de síndria, olives negres, formatge feta , crostons de pa i vinagreta amb menta.
- 4.-Mongeta tendra fina, tomàquets cirerol, llacets de pasta integral, formatge fresc, advocat , salmó fumat i vinagreta amb llimona.
- 5.-Brots tendres d'enciam, pastanaga, cogombre, ceba, panses, llavors de gira-sol, tires de pollastre , arròs basmati o cuscús i vinagreta amb oli, vinagre i orenga.
- 5.-Canonges, mongetes del ganxet, pastanaga, pebrot escalivat, olives, bacallà esqueixat i vinagreta amb un pessic de pebre vermell.